

자녀들이 언제 어디서나 뛸 수  
있도록 격려해주세요. 자신감을 키워주며  
건강한 생활로 한 걸음 다가갈 수 있습니다.

개를 데리고 산책을 해도 좋고 줄넘기를 해도 좋습니다. 자녀들이  
적어도 하루에 총 60분은 운동을 할 수 있도록 격려해주세요. 어떤  
종류의 운동이든 아이들은 운동을 통해 자신감과 리더쉽을 키울 수  
있습니다. 자녀들이 언제 어디서나 몸을 움직일 수 있도록 신나는  
운동거리를 찾아주세요.

신체운동 – 자녀의 하루 하루를 힘차게 해줍니다

